



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - فرهنگی استان قزوین
معاونت بهداشتی دانشگاه

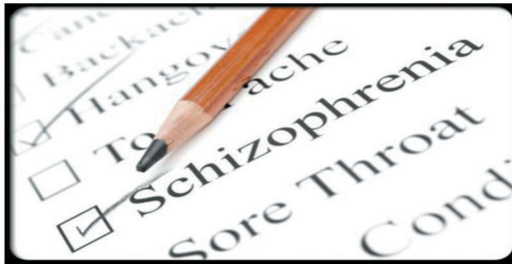
زندگی با اسکیزوفرنیا



انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۵۴۸)

راهکارهای پیشگیری از مشکلات جسمانی

- پرهیز از مصرف غذاهای پر چرب
- افزایش مصرف ماهی
- افزایش مصرف میوه و سبزیجات
- کاهش مصرف شکر و نوشیدنی ها با قند فراوان
- افزایش فعالیت جسمانی (مانند پیاده روی، دوچرخه سواری....)
- پرهیز از مصرف الکل
- کاهش و قطع مصرف سیگار
- پرهیز از رفتارهای پر خطر جنسی



منابع:

- Living with schizophrenia, (2014)
- کتاب خلاصه روانپزشکی - کاپلان و سادوک - مترجم فرزین رضاعی - انتشارات ارجمند ۱۳۷۸
- تهیه و تنظیم: لادن محمدی زاده - کارشناس سلامت روان، اجتماعی، اعتیاد و الکل ۵

پیشنادهایی به خانواده فرد مبتلا

- به خاطر داشته باشید اسکیزوفرنیا یک بیماری است . از این یکی از اعضای خانواده تان به آن مبتلا است شرمسار نباشید ، احساس گناه نکرده و خود و اطرافیان را سرزنش نکنید .
- به بیمار یاد دهید نشانه های عود بیماری اش مانند تغییر الگوی خواب و کناره گیری اجتماعی را بشناسد .
- به مراقبت خود از بیمار ادامه دهید .
- به شخص مبتلا کمک کنید تا بیماری خود را بپذیرد .
- بیمار را به مصرف منظم دارو تشویق کنید و بر مصرف آن نظارت کنید .
- به بیمار برای شرکت در فعالیت های اجتماعی و تفریحی مناسب کمک کنید .
- رفتارهای مثبت بیمار را تقویت کنید .
- برای استقلال بیشتر بیمار به وی کمک کنید .
- مراقب سلامت جسمی و روانی خود و سایر اعضای خانواده باشید .
- اگر نمی توانید برای مدت طولانی از بیمار در خانه مراقبت کنید با پزشک در مورد راهکارها و جایگزین های مراقبت صحبت کنید .

۴

علائم بیماری اسکیزوفرنیا

بیماری اسکیزوفرنی شامل علائم مثبت و منفی است.

علائم مثبت شامل:

- هذیان (وجود باورهای غلط و غیر منطقی)
- توهم (این افراد چیزی را که وجود ندارد می شنوند ، می بینند ، بو می کشند و احساس می کنند .)
- گفتار در هم ریخته (برقراری ارتباط با کلمات نامفهوم) .
- رفتار کاملاً به هم ریخته (دارای حرکات غیرارادی ، تکراری ، عجیب و غریب و گاهی ممکن است فرد بی تحرک و بی توجه باشد .)

علائم منفی شامل:

- عاطفه سطحی (احساس بی تفاوتی و بی احساسی)
- کم حرفی
- بی ارادگی

باید توجه داشت از زمان شروع بیماری ، عملکرد فرد درحوزه های شغلی ، روابط بین فردی یا مراقبت از خود به نحو چشمگیری کمتر از سطحی است که فرد پیش از شروع بیماری داشته است.

۳

علت بیماری اسکیزوفرنیا

➤ نقش ارث در بیماری اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی از دیر باز به عنوان یک بیماری خانوادگی شناخته شده است. کسانی که دارای وابستگان نزدیکی هستند که به اسکیزوفرنی مبتلا دارند ، بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند تا کسانی که چنین وابستگی ندارند .

➤ اسکیزوفرنی به علت یک نقص شیمیایی در مغز

بررسی ها نشان می دهد نقص در انتقال دهنده های عصبی (موادی که ارتباط بین سلول ها را ممکن می سازد) در ایجاد اسکیزوفرنی دخالت دارد .

➤ اسکیزوفرنی به دلیل نابهنجاری در مغز

مطالعات زیادی که بر روی افراد دارای اسکیزوفرنی صورت گرفته ، نشان دهنده نابهنجاریهایی در ساختار مغز (بزرگ شدگی بطن داخل مغز و کوچک شدن برخی ناحیه های مغز) و اختلال کارکرد (کاهش درفعالیت سوخت و ساز در برخی ناحیه های مشخص) بوده است .

۲

بیماری اسکیزوفرنی چیست ؟

اسکیزوفرنیا از جمله بیماری های شدید عصبی روانی است. حدود یک درصد جمعیت جهان به این بیماری مبتلا هستند. امکان ابتلا به این بیماری تقریباً در تمام طول عمر وجود دارد ولی شایعترین سن ابتلا به آن ۳۰- ۱۵ سالگی است. مبتلایان به این بیماری غالباً نیاز به خدمات مستمر روانپزشکی دارند. این بیماری در بین تمام اقوام، در همه فرهنگ ها و طبقات اجتماعی دیده می شود. شیوع بیماری در هر دو جنس زن و مرد به یک نسبت است .

در فرد مبتلا به اسکیزوفرنیا فعالیت ذهنی و روانی دستخوش تغییر می شود. این بیماران در مرحله حاد بیماری فعالیت های هیجانی، رفتاری، فکری و عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند. درمان به موقع همراه با حمایت های خانوادگی ، عملکردهای روانی بیمار را حفظ کرده و در بازگشت توانایی های روانی او مؤثر واقع می شود .

۱